



**TURBINANDO SUA
MEMÓRIA**

Quando se trata de atualizar o poder do cérebro, muitos de nós pensam em termos de melhoria no atacado. Queremos aumentar nosso QI ou nossa atenção e geralmente procuramos 'Subir de nível' como se fôssemos um personagem de Pokemon ou Dragon Ball Z.

"É mais de 9.000!"

Com nootrópicos e treinamento cerebral, certamente é possível adicionar alguns pontos de QI para o que vale a pena. E talvez com treinamento cerebral suficiente, possamos aumentar nossa atenção levemente.

Mas essa não é a única maneira de aumentar o poder do cérebro e provavelmente não é a mais prática.

Em vez disso, convido você a pensar em seu cérebro em termos de seu conjunto de habilidades. As habilidades incluem conhecimentos, técnicas e habilidades específicas que podem melhorar nossa capacidade de usar praticamente o cérebro.

Uma habilidade pode ser a capacidade de pensar em outro idioma, pode ser ambidestro, pode ser uma leitura rápida, pode ser uma visualização ou pode ser uma técnica de memória.

Nesses cenários, você não é "mais inteligente" como tal, mas tem a opção de utilizar habilidades que o ajudarão a ser mais produtivo e criativo, no entanto.

Desenvolver uma memória perfeita é algo em que qualquer pessoa pode trabalhar e isso traz muitos benefícios práticos em situações da vida real. Continue lendo para descobrir alguns dos melhores métodos que você pode usar para aumentar sua capacidade de reter informações...

Treinamento Cerebral

Se você pretende "aumentar o nível" de sua memória, tem a opção de fazer isso através de várias técnicas.

Uma opção é usar alguma forma de treinamento cerebral. E aqui há uma estratégia que se destaca acima do resto...

O treinamento "N-Back duplo" é um exercício que envolve assistir seqüências de letras ou números e depois identificar quando há uma repetição. O 'N' aqui representa quantos passos você está procurando e, é claro, fica mais difícil quanto mais informações você precisar reter.

O aspecto "duplo" significa que você está realmente observando repetições em dois fluxos separados de estímulos.

Essa é a única forma de treinamento cerebral estruturado que tem sido repetidamente apoiada pela pesquisa como um meio de aumentar não apenas a memória de trabalho, mas também inteligência e atenção fluidas (1, 2).

Mas aqui é onde você precisa começar a ser um pouco exigente. A utilidade de melhorar sua memória de trabalho é questionável e a quantidade de trabalho que você precisa fazer para ver os resultados é significativa.

Memória de trabalho é o tipo de memória que usamos enquanto carregamos números durante a aritmética mental e é como lembramos brevemente dos números de telefone enquanto procurávamos uma caneta. Acredita-se que a extensão da memória de trabalho seja 7 ± 2 , o que significa que pode subir até 9 e chegar a 5.

Existem muito poucos cenários em que o aumento da memória de trabalho em apenas dois dígitos seria útil e, em vez disso, o foco deveria estar nas memórias de trabalho e de curto prazo convertidas em longo prazo.

O Dual N-Back é útil de outras maneiras (para treinar a atenção, por exemplo) e pode ajudá-lo a manipular melhor as informações e se concentrar nos dados que serão transferidos para o armazenamento de longo prazo no hipocampo.

A memória de trabalho pode, portanto, ser uma habilidade útil para se desenvolver ao lado de outras pessoas e ajudará a oferecer suporte à recuperação de memória. Mas, além de um certo ponto, o duplo n-back trará retornos decrescentes.

Usando Nootrópicos

O que pode ajudar é usar nootrópicos. Um dos nootrópicos mais populares para melhorar especificamente a memória é a acetilcolina de longe.

Esse é um dos principais neurotransmissores excitatórios e foi demonstrado em inúmeros estudos para auxiliar na formação de memórias de longo prazo, como é o caso da nicotina e de algumas outras substâncias (3).

Finalmente, quaisquer nootrópicos que aumentem a neuroplasticidade via BDNF ou outros fatores também podem melhorar a formação da memória a longo prazo e a

potencialização a longo prazo. Isso inclui cogumelos como crina de leão e treonato de magnésio.

O melhor “nootrópico” de todos para fortalecer a função cerebral? É dormir bem, isso é o que pode ajudá-lo a armazenar mais memórias E a atualizar seu foco.

Foco e Atenção

Útil a considerar é o forte elo entre atenção e memória em geral. Obviamente, você precisa estar atento aos estímulos para que sejam codificados como memória e, portanto, qualquer nootrópico que aumente a dopamina ou outros neurotransmissores da catecolamina (serotonina, histamina, epinefrina, norepinefrina) pode ter esse efeito. O exemplo mais emocionante disso é talvez visto em exemplos de “memórias fotográficas”.

Essas são lembranças incrivelmente vívidas que temos de eventos chocantes e, muitas vezes, podemos lembrar detalhes muito específicos de nosso ambiente e circunstâncias quando nos casamos, quando nos divorciamos ou quando vimos pela primeira vez os ataques do 11 de setembro.

Isso pode ser parcialmente devido ao aumento do ensaio dessas memórias significativas, mas também é provável devido à maior atenção que teríamos dado a esses momentos devido ao aumento da dopamina e de outros produtos químicos.

Treinar sua atenção e foco é uma ótima maneira de melhorar sua memória e seu recall. Para fazer isso, você pode tentar praticar meditação ou usar o n-back duplo acima mencionado. Encontrar maneiras de tornar a memória mais interessante e envolvente também pode ajudar.

Palácio da Memória

Mas talvez a melhor maneira de melhorar seu armazenamento de memória de longo prazo seja melhorar sua capacidade de usar a memória que você já possui.

Os mestres da memória são indivíduos que competem para memorizar os pedidos de pacotes de cartões e realizar outros feitos de memória. Para fazer isso, eles usam uma variedade de técnicas para melhorar sua categorização e recuperação de informações.

Novamente, porém, você precisa pensar no contexto. Você provavelmente não tem necessidade real de memorizar um

baralho de cartas e é mais provável que se beneficie de aprender informações, fatos e habilidades mais dinâmicas.

Uma maneira de fazer isso é com a técnica do 'palácio da memória'. Isso utiliza nossas fortes memórias visuais para lembrar listas de objetos, fatos importantes e muito mais. Popularmente representada na série da BBC Sherlock, a técnica envolve a representação de um local real ou imaginado e, em seguida, a visualização de determinadas pistas em locais específicos ao redor desse local visualizado.

Isso está relacionado ao “método de loci” que tem sido usado há centenas de anos pelas tribos indígenas e pelo homem primitivo. Essa técnica foi usada para ajudar a armazenar grandes quantidades de informações dentro de uma cultura antes do uso da impressora ou da Internet.

Esse método é semelhante ao uso de salas ou locais dentro de um edifício, mas se concentra em uma rota específica. Sábios memorizariam rotas em torno de sua área local e, então, visualizariam essas rotas e guardariam lembranças em pontos específicos ao longo do caminho.

Essa técnica é extremamente eficaz porque tira proveito da propensão do cérebro para aprender a navegar - algo que tem muito mais valor de sobrevivência de uma perspectiva histórica e evolutiva em comparação com fatos!

Provavelmente, você pode memorizar a rota de sua casa para o trabalho; então, por que não imaginar essa rota e colocar imagens em sua mente ao longo do caminho que o ajudarão a lembrar das coisas? Esta técnica pode ser usada para memorizar e recitar passagens inteiras de texto!

Aprendizagem Espaçada

Para revisar um assunto, uma ferramenta muito útil é a 'aprendizagem espaçada' (5). Este método envolve aprendizado por três blocos de 15 minutos, com dois intervalos de dez minutos entre o recurso "atividades de distração". Isso reforça as idéias e exige que você as recupere novamente, exatamente como elas estariam prestes a deixar a memória de curto prazo.

A razão pela qual isso parece funcionar tão bem é que permite "invadir" os mecanismos de aprendizado do cérebro, para que você ensaie fatos e idéias diferentes após o que o cérebro perceberá como um período de ausência.

Isso tem o efeito de ensaiar o mesmo assunto várias vezes, em vez de apenas ensaiá-lo uma vez, mas por mais tempo. O resultado é mais religação do cérebro, mais atividade neuroquímica e potenciação mais rápida a longo prazo (uma palavra sofisticada que significa formação de novas conexões dentro do cérebro).

A melhor maneira de fortalecer sua memória? Use todos esses métodos diferentes juntos. Aprenda a melhorar seu

foco e sua memória de trabalho para melhorar a atenção às informações que você está tentando aprender.

Use nootrópicos para melhorar sua saúde cerebral e, em seguida, use palácios de memória e aprendizado espaçado para ajudar a consolidar diferentes tipos de informações.

A principal lição a tirar disso embora? Pare de tentar melhorar a memória" em geral, pare de tentar "aumentar o QI" e não se preocupe com atenção. Em vez disso, pense no que você está tentando alcançar e quais habilidades cognitivas o beneficiariam. Em seguida, concentre-se no treinamento, nutrição e nootrópicos específicos para ajudá-lo a chegar lá